مقياس الإغتراب النفسي

رقم	العبارات	موافق بشدة	موافق	حيادي	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أشعر بالوحدة عندما أكون بين أسرتي					
2	أشعر أنني منعزل عن الناس من حولي					
3	أشعر شعورا قويا بالإنتماء و الولاء للجامعة التي أدرس بها					
4	أهتم بالتفكير في مشاكل الآخرين					
5	أشعر ان سعادتي تحقق بالإنتماء لأسرى أخرى غير أسرتي					
6	اشعر انني مفروض على زملائي في الجامعة					
7	اشعر أنني غير مرغوب في بين أسرتي					
8	إذا وجدت بين مجموعة من الناس أشعر أنني لست غريب عنهم					
9	أشعر أنني غريب حتى عن نفسي					
10	أشعر غالبا أني وحيد					
11	تمسكي بالقيم تعتمد على طبيعة المواقف و الأشخاص					
12	أفضل الحرية التي تخضع					

	للمعايير الإجتماعية					
13	لا يهم مخالفة المعايير إذا كنت سأفوز برضا الآخريين					
14	أسعى لتحقيق أهدافي بغض النظر عن مشروعية الأداة					
15	أنتقد الأشخاص الذين يخالفون القيم					
16	أعتقد أن المجتمعات التي لا تخضع للقيم تنعم بالحرية					
17	أفضل غالبا مراعاة القيم في أي سلوك يصدر عني					
18	من معاشرتي للناس تبين أنه لا داعي للتمسك بالقيم					
19	أوافق القول أن الغاية تبرر الوسيلة					
20	أعتقد أن القيم ضرورة لتنظيم الحياة					
21	يمكنني تحمل مسؤولية أي عمل					
22	أفشل في إقناع الآخرين بوجهة نظري مهما كانت صحيحة					
23	أشعر أنني مسلوب الإرادة					
24	أستطيع تحقيق أهدافي					
25	غالبا لا استطيع الإعتراض عندما لا أوافق على شيء					
26	لا أستطيع إنجاز ما يطلب مني إنجازه					
27	لدي القدرة للتخطيط لمستقبلي					
28	أشعر أنني مقيد في الحياة					
29	أترك العمل غالبا بمجرد ظهور أي مشكلة أو صعوبة فيه					
30	أشعر أنني غير قادر على التحكم في إنفعالاتي					
31	أشعر بقيمة ما أعمله مهما كان بسيطا					

32	أشعر أنني لا أعامل معاملة إنسانية					
33	أشعر أن لي فائدتي في مجتمعي					
34	فقدت الإهتمام بكل شيء حتى في نفسي					
35	أشعر أن الحياة لها قيمة					
36	ينتابني إحساس عميق بأن أهدافي ليس لها قيمة					
37	لا تغمرني الفرحة لما أحققه من نجاح مهما كان عظيما					
38	المحيطون بي دائما يسخرون مني					
39	أرائي لها قيمة في الوسط الذي أعيش فيه					
40	ليس هناك أي جديد أسعى لتحقيقه					
41	أعيش دون أن أعرف الهدف من هذه الحياة					
42	ليس لي هدف بعد أن أنتهي من الدراسة					
43	أفضل الفراغ عن العمل لأنني لا أجد للعمل أي هدف					
44	لا شيء يثير إهتمامي بالرغم من أن الأمور تسير لصالحي					
45	أهدافي واضحة و محددة					
46	من الضروري أن يكون لنا أهداف في هذه الحياة					
47	الحياة تبدو دائما رتيبة					
48	معرفتي للهدف يساعدني على مواجهة الصعاب					
49	أشعر أن مستقبلي غامض					
50	أعتقد أنه لا معنى لسعي الناس و كدهم في الحياة					
51	أعجز عن إيجاد وسيلة تذهب الضيق عني					
52	أشعر أن الموت أفضل من الحياة					
53	سواء نجحت أم فشلت فالأمر					

	عندي سواء					
54	العبارات المستخدمة في حياتنا لم يعد لها معنى					
55	بالرغم من أن حياتي مليئة بالفشل إلا أني أحاول إيجاد معنى لها					
56	أشعر دائما بأنني بائس					
57	أشعر أن الحياة لا داعي لها					
58	أفكر غالبا في المواقف التي تعرضت فيها للإهانة					
59	إهتمامي بنفسي لم يجعلني أتعدى على حقوق الآخرين					
60	أستغرق غالبا في التفكير بنفسي و بمشاكلي					
61	عادة أستشير الآخرين في حل مشاكلي					
62	أشعر أن الآخرين يستحقون نصيبا من إهتمامي					
63	أحب أن أشارك الآخرين في الخير الذي أحصل عليه					
64	أعتقد أن لاشيء يستحق التفكير فيه أكثر من ذاتي					
65	أفضل عدم مشاركة الآخرين في همومي					
66	مصلحتي فوق كل إعتبار					
67	الجأ غالبا للوم نفسي على كل تصرف أقوم به					
68	أحب أن أحصل لنفسي على النصيب الأكبر في كل شيء					
69	أشعر أن الآخرين يستحقون نصيبا من إهتمامي					
70	قد إستخدم الكذب للتخلص من أي مأزق					

أبعاد مقياس الإغتراب النفسي

- البعد الأول : فقدان الشعور بالإنتماء

العبارات المعنية بالبعد الأول : (1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 –10)

- البعد الثاني : عدم الإلتزام بالمعايير

العبارات المعنية بالبعد الثاني : (11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 – 19 – 20)

- البعد الثالث : (العجز)

العبارات المعنية بالبعد الثالث : (21 – 22 – 23 – 24 – 25 – 26 – 27 – 28 – 29 – 30)

- البعد الرابع : عدم الإحساس بالقيمة

العبارات المعنية بالبعد الرابع : (31 – 32 – 33 – 34 – 35 – 36 – 37 – 38 – 39 – 40)

- البعد الخامس : فقدان الهدف

العبارات المعنية بالبعد الخامس : (41 – 42 – 43 – 44 – 45 – 46 – 47 – 48 – 49 – 50)

- البعد السادس : فقدان المعنى

العبارات المعنية بالبعد السادس : (51 – 52 – 53 – 54 – 55 – 56 – 57 – 58 – 59 – 60)

- البعد السابع : مركزية الذات :

العبارات المعنية بالبعد السابع : (61 – 62 – 63 – 64 – 65 – 66 – 67 – 68 – 69 – 70)

تصحيح المقياس

تتم الإجابة على عبارات المقياس بواحدة من الإجابات الخمسة التالية: (موافق بشدة، موافق، أحيانا، غير موافق، غير موافق بشدة). فالعبارات إيجابية الصيغة تعطى درجاتها وبالترتيب السابق على النحو التالي: (1–2–3–4–5)، أما العبارات سلبية الصيغة تعطى درجاتها و بالترتيب السابق على النحو التالي: (5–4–3–2–1). وانطلاقا من ذلك تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب على هذا المقياس بالنسبة لكامل عبارات المقياس هي (350) درجة، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب هي (70) درجة، والدرجة المتوسطة للمقياس هي (210) درجة ليتم الحكم نسبيا عن انتشار ظاهرة الاغتراب.

عبارات مقياس الإغتراب النفسي